

CAPÍTULO 1

LA VIDA EXAMINADA

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

DESCRIPCIÓN INFORMAL DE LA MEDITACIÓN

La meditación es un método natural para trabajar con la mente, de modo que nos sintamos contentos y vivamos más satisfechos para beneficio propio y de los demás. Esto incluye el cultivo de estados mentales positivos, como el amor, el contento, la calma, la conciencia y la paciencia. Por medio de la meditación vamos cambiando poco a poco nuestros estados mentales habituales, de manera que cada vez vayan caracterizándose más por su positividad. En la medida que vayan cambiando nuestros estados mentales, se irá transformando también nuestra forma de ver el mundo. Conforme se tranquilice la mente, por ejemplo, nos será más fácil mirar la relación que hay entre las acciones y las consecuencias, tanto en nosotros mismos como en los demás. Así que la meditación no solo nos ayuda a desarrollar una mente más sosegada y un corazón más amoroso sino que también nos ayuda a desarrollar sabiduría. Después de todo, ¿qué es la sabiduría si no la capacidad de discernir entre las acciones que nos llevarán al sufrimiento y las que nos conducirán a una satisfacción mayor?

Todos, a veces, actuamos impulsados por estados mentales negativos y muchas veces más de lo que nos damos cuenta. Con frecuencia nos parece que emociones negativas, como la ansiedad, simplemente «nos ocurren» y es común que ni siquiera nos demos cuenta de que podríamos elegir de qué forma responder emocionalmente. Puede ser que haya circunstancias en las que sintamos miedo o ira de un modo típico. Por ejemplo, eso pasa

cuando nuestro jefe nos dice que quiere hablar sobre nuestro trabajo o cuando alguien nos critica, pero no tiene por qué ser así. Incluso si no nos hemos percatado de ello, tenemos la capacidad de escoger cómo responderemos a las situaciones en las que nos encontramos. Ninguno de nosotros tiene por qué ser dominado por la ansiedad, la mala voluntad, la inseguridad o cualquier otra emoción negativa que mine e interfiera con nuestra habilidad para ser felices y sentirnos plenos. La meditación nos ayuda a desarrollar mayor conciencia, atención plena, de manera que nos demos cuenta que tenemos esas posibilidades.

Atención consciente es un término clave que utilizamos en la meditación budista. Para ejercer nuestra elección del modo en que lo hemos mencionado, tenemos que desarrollar un alto grado de conciencia intencional, es decir, de atención consciente. Con una atención plena podemos hacernos más conscientes de la forma en que nuestras emociones negativas habituales se detonan debido a eventos externos. Primero nos damos cuenta de que casi todo el tiempo «nosotros» no tenemos ningún control. Lo que sucede en cambio es que nuestras acciones siguen patrones habituales de respuesta. Percatarnos de ello suele ser doloroso. Puede ser difícil reconocer hasta qué grado somos como marionetas a las que controla un titiritero invisible. Cuando esto sucede, muchas veces la gente se aleja de la meditación, pues la repentina conciencia que descubre la inconsciencia puede ser tan dolorosa que uno prefiere no reconocerla y se recoge de nuevo en la inconsciencia. Claro que en nada nos ayuda escondernos de nuestros problemas si queremos resolverlos. Lo cierto es que eso solo los empeora. La meditación implica enfrentarnos a nosotros, por incómodo que eso nos parezca. Así que la meditación por lo general requiere cierto grado de paciencia y valentía.

¿Por qué entonces elegiríamos enfrentar esos retos? ¿Por qué no mejor vivir como siempre lo hemos hecho? En realidad somos muy libres de hacer eso. Deberías sentirte completamen-

te libre de dejar enseguida este libro, irte lejos y no volver a pensar en la meditación jamás, pero estarías perdiéndote muchas grandes recompensas.

Cuando elegimos un curso de acción, estamos escogiendo también las consecuencias de esa acción. Si actuamos de un modo egoísta, malicioso o temeroso sentiremos los resultados muchas veces desagradables y limitantes que se obtienen al seguir esas emociones. Sin embargo, si escogemos sus opuestos se abrirá ante nosotros un mundo nuevo. Si optamos por aceptar el reto de hacernos más conscientes de nosotros descubriremos que empezamos a desarrollar una perspectiva de la vida totalmente nueva. Encontraremos que nuestra existencia se vuelve más plena y rica. Nuestra vida se convertirá en una especie de creación artística.

Es posible que lo primero que notemos cuando empecemos a sentir los beneficios de la meditación sea una creciente sensación de libertad. Aprenderemos que hay una brecha entre el estímulo (el jefe que nos dice que quiere hablar con nosotros de nuestro trabajo) y nuestra respuesta (ansiedad). Notaremos que tenemos la libertad de escoger cómo respondemos, por ejemplo con paciencia en lugar de enfurecernos o con tranquilidad en lugar de asustarnos.

No es algo que necesariamente suceda de inmediato. En ocasiones solo nos damos cuenta en retrospectiva de que hemos actuado siguiendo una costumbre. Nos percatamos de que acabamos de estallar o de que dijimos que sí cuando queríamos decir que no. Nos damos cuenta de que ya asaltamos otra vez el refrigerador a pesar de que juramos mantener una dieta. Lo cierto es que por lo general no reconocemos nuestros hábitos sino hasta un buen rato después de que se manifiesten. La práctica de la atención plena nos ayuda, ante todo, a volvernos más conscientes después de un hecho, luego a llevar esa atención consciente al momento en que se da esa acción habitual y, finalmente, a hacernos conscientes de la acción potencial antes de que suce-

da. A medida que desarrollamos así nuestra atención empezamos a tener cada vez más opciones y nos sentimos más libres.

Con el tiempo empezaremos a moldear nuestra personalidad de manera que las emociones negativas se vuelvan cada vez menos parte de cómo somos y que las emociones positivas, como la calma, el contento, la alegría y el amor, se conviertan en parte natural de la forma en que sentimos y actuamos. Aprenderemos a ser más pacientes, amables y a tener más confianza.

Asimismo descubriremos que el mundo responde de un modo diferente a medida que vamos cambiando nuestra forma de actuar. Por ejemplo, nuestra malicia establece patrones de reacción en los demás y eso nos lleva a una serie de conflictos. Por lo regular no nos ponemos agresivos de manera consciente. Nuestros hábitos simplemente afloran. Creamos estos conflictos y, como no somos conscientes de nuestro papel en ellos, tendemos a culpar a los demás por esos conflictos («me hizo enojar»). Pero conforme empezamos a hacernos conscientes de los patrones emocionales que no nos ayudan y generamos la libertad para elegir estados mentales más creativos, notamos que muchos de los conflictos que nos rodean simplemente desaparecen.

Tenía un alumno de meditación llamado Bill. Trabajaba en un supermercado en Missoula, Montana. Me contó que cada día se acercaban a él dos o tres clientes muy enojados. Quizá tenían prisa y no podían encontrar lo que deseaban. Al poco tiempo de que Bill empezara a meditar, notó que esos clientes se calmaban después de aproximarse a él. Descubrió que era posible escoger la respuesta y actuar de un modo amistoso y compasivo. La falta de agresividad y las cualidades positivamente amistosas de sus respuestas tenían un efecto tranquilizante. Eso les recordaba a sus clientes que también ellos tenían alternativas. Antes Bill no se daba cuenta de que no era amable con los clientes, pero ahora había cambiado algo en su conducta y los clientes respondían a eso.

Ese es un indicativo suficientemente poderoso de la forma en que la meditación puede cambiar las relaciones con el mundo. Bill incluso me contó que después de un tiempo ya no tenía clientes enojados. Supongo que es posible que ellos simplemente se dirigieran a otros empleados, pero creo que los clientes enojados de alguna manera se calmaban aun antes de llegar hasta él.

Otro amigo, Pat, tiene un club para el cuidado de la salud y se interesó en la meditación después de ver los cambios que se dieron en una de sus empleadas. Esta mujer tenía la reputación de ser una compañera difícil en el trabajo. Era muy susceptible a enojarse y siempre estaba a la defensiva, pero, al cabo de algunas semanas, pareció suavizarse. Sonreía más y se volvió fácil de tratar. Pat le preguntó si estaba bajo algún tipo de tratamiento médico. Era lo único que podía explicar ese cambio tan repentino. Resultó que no era tratamiento médico sino meditación lo que había causado tan profunda transformación en su personalidad.

Muchas personas han notado que ese tipo de cambios ocurren en el mundo conforme ellos mismos cambian. No solo se modifican sus relaciones con los extraños sino que sus relaciones más íntimas se vuelven más profundas y satisfactorias. La gente los aprecia más. Las puertas se les abren y parece que el mundo empieza a llenárseles de oportunidades en lugar de ofrecerles frustraciones y obstáculos. Mucha gente empieza a discernir los patrones subyacentes que modelan varias de las alternativas que toman. En cuanto se hacen conscientes de esos patrones, pueden empezar a ver con mayor claridad en qué dirección están yendo y empezar a aprovechar las oportunidades para perseguir sus sueños más nítidamente. Para algunos es como vagar por la selva sin saber si el camino que están siguiendo los conducirá a su casa y, de pronto, descubren sorprendidos que traían un mapa y una brújula consigo. La meditación puede ayudarnos a desarrollar la claridad para conocernos más, no solo en cuanto a quiénes somos sino también en cuanto a qué estamos destinados a llegar a ser.

Son cambios que pueden tomar tiempo. Cuando llega la primavera, las diversas semillas que se hallan hibernando bajo el manto del suelo germinan en diferentes momentos y las plantas que brotan de ellas crecen a distinto ritmo. La meditación no es un remedio rápido. Habrá quienes noten cambios casi de inmediato mientras que otros verán que los cambios se van dando a un paso más lento. Habrá quienes noten los cambios en nosotros antes que nosotros mismos. En otros momentos notaremos cambios internos que para los demás aún son imperceptibles. A veces nos sentiremos confundidos e inseguros con respecto a lo que estamos haciendo y no sabremos si en realidad está ocurriendo algo. Creo que todo eso es parte del proceso de aprendizaje.

Las consecuencias más emocionantes y trascendentales de la meditación no consisten en alguna especie de validación externa, como por ejemplo que alguien nos quiera y nos respete o que los demás dejen lo que estén haciendo para ayudarnos. El dramaturgo irlandés Oliver Goldsmith dijo: «El que solo busca el aplauso allá afuera pone toda su felicidad en manos de los demás».⁴ Es peligroso depender de los demás para nuestro bienestar. Un signo de madurez espiritual es encargarnos de nuestra propia felicidad. Después de todo cada individuo tiene que validar su propia existencia. La meditación puede aportarnos más sentido y propósito que cualquier otra cosa que conozca. Lo más satisfactorio que yo sepa no es el beneficio que se obtiene con el desarrollo personal, sino el sendero del desarrollo en sí. Es la travesía la que nos da más satisfacción, no cada paisaje que encontramos en el camino.

John Butler Yeats dijo: «¿La felicidad, ¿qué es? No es la virtud ni el placer ni esto ni aquello sino el simple *desarrollo*. Somos felices cuando estamos desarrollándonos. Esa es la ley pri-

⁴ Oliver Goldsmith, *The Good-Natured Man*, BiblioBazar, Cambridge, Massachusetts, 2009, p. 91

migenia de la naturaleza y el universo».⁵ Puedes encontrar mucho más sentido y propósito en tu vida si te dedicas a desarrollarte y, si ya hay actividades que te den sentido y satisfacción, entonces la meditación puede ayudarte a que esas actividades tengan un impacto más profundo. Muchos músicos, bailarines, escritores y deportistas han descubierto niveles más profundos de riqueza en el campo que eligieron como resultado de la meditación.

El desarrollo es natural para nosotros. Nacimos para crecer y madurar pero, aunque es nuestra naturaleza desarrollarnos, no siempre sucede así. Debemos aprender a responsabilizarnos de nuestra vida. Tenemos que recordarnos una y otra vez el rumbo en el que queremos ir y preguntarnos si lo que estamos haciendo ahora nos está llevando hacia ese lugar. En nuestra vida diaria es muy común que nos atasquemos en asuntos relativamente sin importancia y que nos olvidemos de eso. La meditación es un medio para el desarrollo personal y nos provee también con la conciencia que nos ayudará a hacer que cada actividad sea una oportunidad para el desarrollo.

Puede sonar como que la meditación es algo mágico. Estoy tentado a decir que no lo es y que, en realidad, es de lo más ordinario, pero sería más útil decir que lo que hace la meditación es simplemente ayudarnos a estar conscientes del milagro de cada día y de la magia de la existencia. No hay nada más milagroso que el hecho de que existimos, de que estamos conscientes y de que podemos emplear esa conciencia para beneficio de nosotros y de los demás. Te exhorto a sacar el máximo provecho de tu existencia. Tenemos una oportunidad tremenda a nuestro alcance aquí y ahora. De nosotros depende que queramos aprovechar por completo esa oportunidad.

⁵ John Butler Yeats, *J. B. Yeats' Letters to his Son W. B. Yeats and Others 1869-1922*, E. P. Dutton & Co., 1946, p. 121.